

Soomaalida > Caafimaad > Caafimaadka dhimirka

Caafimaadka dhimirka

Caafimaadku ma ahan oo kaliya fayo-qabka jidhka, laakiin waxaa loola jeedaa sidoo kale wanaagga maskaxda.

Waxa keena iyo saameynta keena isku-buuqa maskaxdu waa kala jiidasho badan.

Haddii aad caafimaadka dhimirka ka taxadarto, waxaad sidoo kale xoojineysaa caafimaadka jirka. Si kastaba ha ahaatee mar walba way dhici kartaa in lagaa caabo baahido xaalad walaac badan marka lagu jiro.

Ha sugin illaa aad ka dareento inay ka sii wanaagsanaato adiga.

Caawimo raadso. Adeega talosiinta waxaa loo diyaariyaa dadka waaweyn, carruurta, qoysaska, qoysaska iyo lammaanaha.

Xasaradaha iyo xaaladaha deg degta ah ee dadka waaweyn

Haddii aad jiran tahay, marka hore waqti ka qabso dhakhtarka qoyskaada. Halkaas ayaad ka heli kartaa caawimaad aad ku tagto takhtakhasus gaar ah.

Haddii xafiiska dhakhtarka qoyska uu xiran yahay, la xiriir [heeganka](#).

Wax-ka-qabashada dhibaata St.Gallen (24/7)

Tani waa goobta xiriirka gobolka ee dadka waaweyn ee ku jira xaalad maskaxeed oo aad u xun isla markaana raadinaya caawimaad xagga bukaan socodka xirfadeysan ama bukaan-socodka ah.

Waxay ku taallaa bartamaha magaalada St.Gallen, furan maalin walba.

Telefoon: 058 178 54 44

[Maskaxda Faragelinta Dhibaata St.Gallen](#)

Maskaxda St.Gallen

Kaalmo ma ka raadineysaa degaankaaga? Cilmi-nafsiga St.Gallen wuxuu caawiyaa dadka waaweyn ee nafsad ahaan walaaca ku haya iyo ehelkooda.

Waxaa jira dhawr ikhtiyaar oo lagu daweeyo:

- **Bukaan-socodka:** Waxaad wadahalad joogto ah la leedahay dhakhtar takhasus leh (tusaale, 1 markii toddobaadkii)
- **Xanaanada maalmee dka:** Waxaad tagtaa rugta caafimaadka maalintii (tusaale ahaan, 5 jeer usbuucii) barnaamijka terabiyada
- **Bukaan-socodka:** Waxa lagugu daryeelayaa habeen iyo maalinba rugta caafimaadka

[Goobta Heerbrugg](#)

[Goobta Pfäfers](#)

[Goobta Rapperswil](#)

[Goobta Rorschachach](#)

[Goobta St.Gallen](#)

[Goobta Sargans](#)

[Location Uznach](#)

[Wattwil goobta](#)

[Goobta Wil](#)

[Heeganka iyo xasaradaha - La xiriir gargaarka degdega ah ee dhimirka](#)

Waaxda cilmi nafsiga iyo lataliyaha cilmi nafsiga ee Isbitaalka Cantonal ee St.Gallen

The Department of Psychosomatics tixgeliyaa jirka, maskaxda iyo nafta oo dhan. Waxay daaweysaa cudurada cudurada maskaxda. Toos ayaad u xilsaaran doontaa xafiiska dhakhtarka qoyskaaga, dhakhaatiirta isbitaalka ama dhakhtar takhasus leh.

[Isbitaalka Cantonal ee St.Gallen](#)

La-tashiga telefoonka - Pro Mente Sana

La talinta telefoonka cilmi nafsiga: Tel. 0848 800 858

Isniinta / Talaadada Arbacada: 9.00 - 12:00 p.m. iyo 14.30 – 18.30

Khumiista / Jimcaha: 09.00 - 12.00 iyo 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Raadi koox taageero

Raadi koox iscaawin ah oo ku saabsan mowduucaaga caafimaadka/dhibaata.

[Barta xiriirka ee kooxaha is-caawimaadda](#)

Xasaradaha iyo xaaladaha degdega ah ee carruurta iyo dhalinyarada


KJPD Adeegyada Cilmi-nafsiga ee Caruurta iyo Dhalinyarada St.Gallen

Caawimaad loogu talagalay caruurta iyo dhalinyarada, waaliidintooda ama qoyska oo dhan.

 Xiriirada telefoonka kuu dhow

Child and Adolescent Psychiatric Center Klinik Sonnenhof

In laga caawiyo caruurta, dhalinyarada iyo qoysaskoodaba in lagala caawiyo dhibaatooyin xagga nafsaa ah iyo xagga nafsaa ahaanba ah.

 Klinik Sonnenhof - oo loogu talagalay caruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda

Wicitaanka gargaarka degdegga ah ee caruurta iyo dhalinyarada (KJN) St.Gallen

Lambarka taleefoonka ee loogu talagalay caruurta iyo dhalinyaradda ka timid Kanton ee St.Gallen.

Keligaa ma kaaga walwalsan tahay?

Tel. **0800 43 77 77** (bilaash ah oo la heli karo saacad iyo maalinba)

 Wicitaanka gargaarka degdega ah ee caruurta iyo dhalinyarada

Depressions

Diiqada qofna wey saameysaa. Ka hadal arintaa oo gargaar hel, oo ka sii wanaagsan waqti hore ka hor.



Haddii aad ka shakisan tahay in aad la il darantahay diiqada ama diiqada, caawimaad ka raadso qof takhasus leh.

Diiqada - buugaagta ku qoran luqadaha 13

-  Depression (albanisch)  SQ_AL  PDF, 2448 kB
-  Depression (arabisch)  AR_TN  PDF, 2519 kB
-  Depression (deutsch)  DE  PDF, 2711 kB
-  Depression (englisch)  EN  PDF, 2385 kB
-  Depression (französisch)  FR  PDF, 2610 kB
-  Depression (italienisch)  IT  PDF, 2498 kB
-  Depression (portugiesisch)  PT  PDF, 2373 kB
-  Depression (serbisch-bosnisch-kroatisch)  SH_YU  PDF, 2344 kB
-  Depression (spanisch)  ES  PDF, 2389 kB
-  Depression (tamilisch)  PDF, 3226 kB
-  Depression (türkisch)  TR_TR  PDF, 2338 kB

Barnaamijka Is-Maamulka Niyad-jabka

Niyadjab - ma waxaad tahay mid murugaysan mise wax badan ayaa ku jira? Wax badan ka ogow oo aynu ku caawino!

 Dheeraad ah oo ku saabsan niyadjabka - online oo ku qoran luqadaha 22  22 Sprachen

Dhibaatooyinka maandooriyaha

Buug-yaraha loogu talagalay dadka oo dhan:

- Ich heb mir Sorg (Jarmal / PDF)
- Impulses caafimaadka maskaxda (Jarmal / PDF)
- Dadka qaangaarka ah: caafimaadka maskaxda oo leh is-tijaabin (Jarmal / PDF)
- Caafimaadka maskaxda iyo xanuunka qoyska dhexdiisa ah (jarmal / PDF)

Caafimaadka maskaxda ee goobaha shaqada:

- Caafimaadka Maskaxda ee goobta shaqada ee shaqaalaha (jarmal / PDF)
- Caafimaadka Maskaxda ee goobta shaqada ee hogaamiyeyaasha (jarmal / PDF)
- Impulses for mental health in the workplace (Jarmal / PDF)





Qoraallada caafimaadka dhimirka ee dadka da'da ah:

- Impulses for dabecad wanaagsan oo ku saabsan nolosha dadka da'da ah (jarmal / PDF)

Buug-yaraha ku jira hooyada iyo aabaha:

- Mutterglück (Jarmal / PDF)

Caawimaad raadi!

	Adeegyada talobixinta iyo talobixinta Caawimo raadso.
	Tabiyayaasha afka qalaad Afkaaga ku hel cawinaad iyo talooyin.
	Cilmi-nafsiga iyo terabiyada dhimirka Goobaha terabiyada ee kuu dhow
	Takhasus ku raadi dhakhtar Maskaxda dhakhaatiirta / takhasuska / dhakhaatiirta qalliinka / iwm.

Goob-xiriirka

Hel meesha ay degmadu ku taalo, talobixin ama hay'ad hey'ad ku taal degaankaaga: [Goob-xiriirka](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen